Bosquejo de Repaso de la Lección de la Escuela Sabática
1er. Trimestre de 2010
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Para memorizar: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (1 Pedro 5:7).

Propósito: Mostrar algunos factores estresantes positivos y negativos y describir su manejo por medio de un estilo de vida equilibrado, saludable, de servicio, y enfocado en Dios para tratar y ayudar en las circunstancias estresantes.

Introducción: (Con respeto, una pequeña broma) ¿Sabía usted que ya existe un problema mucho más grave que el "es tres"? ¡No! ¿Cuál es? ¡El "es cuatro"!

1. **Para participar**:
   - ¿Qué cosas maravillosas proveyó Dios para Elías?
     🕮 1 Reyes 17:6, 15-16, 22; 18:36-39, 45.
   - ¿Cuál fue la reacción de Elías ante la amenaza de Jezabel?
     🕮 1 Reyes 19:1-4.
   - ¿Cuál fue la terapia que Dios usó, para tratar el estrés de Elías?
     🕮 1 Reyes 19:5-8, 15-16; 2 Reyes 2:8-12.
2. **Para pensar**
   - ¿Por qué Jesús llevó a sus discípulos a un lugar desierto a descansar?
     🕮 Marcos 6:31.
   - ¿Para qué, Dios ungió con el Espíritu Santo a Jesús?
     🕮 Hechos 10:38.
3. **Para practicar en su propia vida**:
   - ¿Cómo se sobrepone usted al estrés?
4. **Misión:** ¿Tienes un familiar o amigo/a, que está estresado? ¡Usa la terapia divina para tratar el estrés!

Resumen y conclusión. Jesús sirvió incansablemente y sin embargo, separó tiempo para estar en comunión con su Padre, y descansar. Un estilo de vida equilibrado, saludable, de servicio y enfocado en Dios, es lo mejor para superar el estrés.

Pr. Antonio Lopez Gudiño
Misión Ecuatoriana del Norte

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática